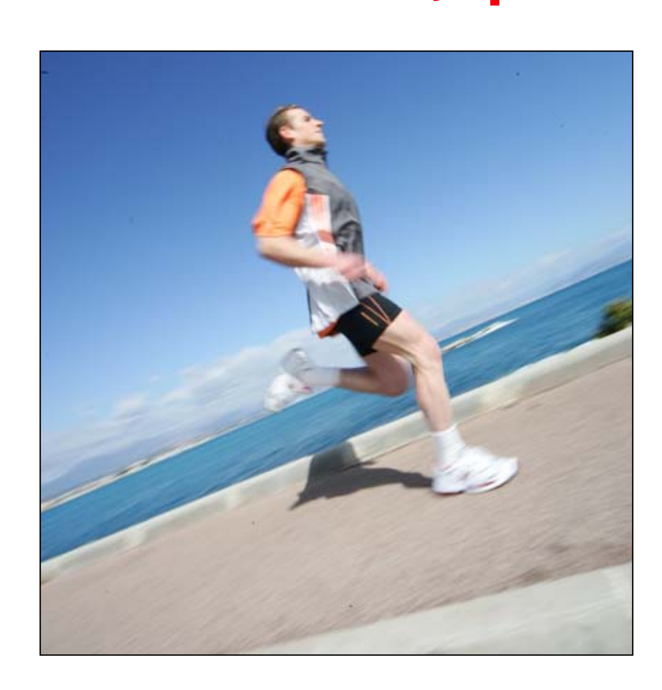
DOSSIER : “FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

Chapitre 1 :
le “fractionné”, qu’est-ce que c’est ?



La terminologie

Que l’on parle de “travail alterné”, de “travail d’alternance”, “alternance d’allures”, de “travail intermittent”, voire de “fartlek” (voir chapitre 4), on parle de la même chose : il s’agit de **travail “fractionné”** où on alterne des phases de course soutenue à une vitesse ou une fréquence cardiaque données avec des périodes de course plus lente, en général par séries.

L’objectif

Le but de ce travail est d’améliorer la puissance et la capacité du métabolisme aérobie, donc votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) en utilisant l’intensité des efforts et des contre-efforts définis dans les séances d’entraînement proposées.

Le travail en fractionné va surtout vous permettre une tolérance au lactate plus importante *(voir définition du lactate dans le lexique du Running Club ; voir aussi “acide lactique”)* et vous permettre de prolonger un effort “intensif” un peu plus longtemps. Même si le runner court à allure constante, pour améliorer sa performance il devra courir plus vite en continu et non pas en “dent de scie”. Cependant, le procédé d’entraînement le plus efficace pour améliorer sa vitesse aérobie reste le travail en fractionné ; c’est pourquoi il est indispensable dans votre programmation d’entraînement.

"FRACTIONNÉ", MODE D'EMPLOI

Le principe

Les cinq facteurs qui entrent en jeu et sur lesquels on va agir sont :

- Les fractions : les distances vont de 100 m à plusieurs centaines de mètres selon l'objectif.
- L'intensité de l'effort : elle est déterminée par le temps à réaliser ou la fréquence cardiaque fixés pour parcourir ces fractions.
- Le volume : c'est le nombre de fractions et de séries par séance.
- La récupération : il s'agit de la durée déterminée par un temps ou une fréquence cardiaque.
- La nature du terrain : on peut faire du travail fractionné sur piste (avec des repères de distance) ou dans la nature (en respectant des données de temps).

La période de travail

Avant de rentrer dans cette phase de travail fractionné, il faut d'abord avoir effectué une bonne préparation foncière. On admet donc que ce travail intervient 8 à 10 semaines après votre début de saison, dans la période dite "pré-compétitive" et qu'il va vous permettre de monter en régime, d'affiner votre préparation en augmentant vos performances à l'approche de vos objectifs.

En période de compétition, il doit être allégé.

On peut ainsi parler de "travail qualitatif" comparé au "travail quantitatif" que constitue le travail foncier (ou continu) qui va nous permettre de soutenir énergiquement des efforts de longue durée mais à intensité plus élevée.

La fréquence des séances

Ce qu'il faut retenir c'est que le travail en fractionné qui vise à l'amélioration du métabolisme anaérobie lactique laisse des traces dans l'organisme. Il faut donc, dans un plan global de préparation, prévoir une période de récupération entre deux séances de ce type.

Cet intervalle doit être de 4 jours pour permettre à l'organisme de récupérer de façon optimale.

Une séance par semaine de ce type est bien, les coureurs plus chevronnés, courant 4 ou 5 fois par semaine, pouvant en faire deux.

Cela implique aussi une période de récupération en fin de chaque séance et, bien entendu, les sacro-saints étirements.

"FRACTIONNÉ", MODE D'EMPLOI